

みんなにやさしい地域づくり

続・減災のための「やさしい日本語」研修会

とき: 3月8日(日)午後1時～3時 **ところ:** あいトピア(前畑町) **内容:** 外国人、高齢者や子どもにもわかりやすく情報を伝えられる「やさしい日本語」を使い、災害時に外国人に正しく情報を伝えられるよう、ワークショップ形式で学習します **講師:** 土井佳彦さん(NPO法人多文化共生リソースセンター東海代表) **定員:** 50人(申込順) **参加料:** 無料 **申し込み:** 豊橋市国際交流協会(☎55・3671) tiea@tcp-ip.or.jp

普通救命講習

とき: 3月8日(日)午後1時30分～4時30分 **ところ:** 中消防署(東松山町) **対象:** 中学生以上 **内容:** 急病や事故など応急手当が必要な場面で、適切な対応ができるように知識、技能を身に付けます **定員:** 30人(申込順) **受講料:** 無料 **その他:** 受講者には修了証を交付。受講後2年以上を経過する方も、救命技能の維持向上のため再受講をおすすめします **申し込み:** 2月15日から中消防署(☎52・0119)

高齢者の健康づくり料理教室

とき: 3月17日(火)午前9時30分～正午 **ところ:** 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいつぷ」内) **対象:** 60歳以上で、家事援助の就業に役立てたい方 **内容:** 「長生きしあわせレシピ」をテーマとした料理を作ります **定員:** 20人(抽選) **参加料:** 500円(食材費) **申し込み:** 3月5日までに住所、氏名、年齢、電話番号を(公社)豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301)

楽しむ・学ぶ

支援・医療

相談

募集

情報あれこれ



アクアリーナ豊橋 ホワイトデーイベント 女性にカッコイイとこみせまshow

情報ピックアップ

- とき:** 3月15日(日) **ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割)
- 内容など** 以下のとおり **その他** ①②③をセットで申し込んだ方は1千円。トレーニングルームを利用する場合は、別途施設利用料必要 **申し込み** ①⑤⑥は2月15日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)、⑦は不要
- ①怪我をしないための有酸素レッスン **時間** 午前10時～10時15分、午後1時～1時15分 **対象** 中学生以上 **内容** 運動する前に怪我をしない方法や身体機能を向上させるための手法を学びます **定員** 各20人(申込順) **参加料** 各100円 **持ち物** 室内用シューズ、タオル、飲み物
- ②シュートボクシングレッスン **時間** 午前10時20分～11時20分、午後1時20分～2時20分 **対象** 中学生以上 **内容** パンチやキック、投げ技、極め技を含めた立ち技総合格闘技の基本姿勢から動作までを身に付けるレッスンです。女性の護身術としても役立ちます **定員** 各20人(申込順) **参加料** 各800円
- ③ウェーブストレッチレッスン **時間** 午前11時25分～11時55分、午後2時25分～2時55分 **対象** 中学生以上 **内容** ほぐす、伸ばす、引き締める動作により、体のバランスを整えるストレッチレッスンです。バランスを整えることで、骨盤矯正や腰痛予防など日常生活の改善が期待できます **定員** 各20人(申込順) **参加料** 各300円 **持ち物** 室内用シューズ、タオル、飲み物
- ④親子スケート教室 **時間** 午前10時20分～11時 **対象** 3歳児以上と保護者(親子1組。子ども2人まで) **内容** 立つ、歩く、滑るなどの基本的な動作をゲーム感覚で楽しく身に付ける教室です **定員** 15組(申込順) **参加料** 500円(子ども2人の場合は1千円。別途貸靴利用料300円、施設利用料(大人(高校生以上)1千円、小人(3歳児～中学生)500円)必要) **持ち物** 指の出ない手袋
- ⑤アイスホッケー無料体験教室 **時間** 午後0時30分～1時30分 **対象** スケートを前向きで転ばずに滑れる小・中・高校生 **内容** 豊橋力イザー(アイスホッケークラブ)の指導により、アイスホッケースティックを使用したパスやシュートの練習をします **定員** 20人(申込順) **参加料** 無料(別途貸靴利用料、施設利用料必要) **持ち物** 指の出ない手袋 **その他** ヘルメットやスティックなどは無料で貸し出します
- ⑥青空サッカー教室 **時間** 午前11時～午後0時30分※雨天中止 **対象** 年中児～小学生 **内容** パスやリフティング、シュートの基礎を練習する教室です **定員** 20人(申込順) **参加料** 800円 **持ち物** 運動靴、タオル、飲み物
- ⑦わたがし販売 **時間** 午前10時～午後5時 **価格** 100円

問い合わせ

アクアリーナ豊橋
(☎31・4781)



アクアリーナ豊橋 各種教室

ところ: アクアリーナ豊橋 (神野新田町メノ割) 申し込み: 随時、アクアリーナ豊橋 (☎31・4781)

■アクアリーナ豊橋 各種教室

教室名など	とき	対象/受講料(月額)	内容	定員(申込順)
ヨガ (月3回)	火・金曜日(当施設指定日)。 火曜日/午前10時~11時、 金曜日/午後7時~8時	18歳以上/各3,080円	レッスンにトレーニングルームの 利用時間(1時間)をプラスした大 人の習い事教室です	各25~30人
エアロビクス (月3回)	水・木・土曜日(当施設指定日)。 水・土曜日/午後7時~8時、 木曜日/午前10時~11時			各25人
ピラティス (月3回)	水曜日(当施設指定日) 午前10時~11時			30人
ファーストサイン (月2回)	金曜日(当施設指定日) 午前9時45分~10時45分	5か月~1歳半児と保 護者/2,570円	赤ちゃんとジェスチャーを使って コミュニケーションをとる方法を 身につけます	各12組
ベビーマッサージ (月2回)	金曜日(当施設指定日) 午前11時~正午	2か月~1歳児と保護 者/2,570円	ベビーオイルを使用して赤ちゃんの 体をマッサージしながら、体の変化 や成長を感じることができます	
キッズダンス (月3回)	土曜日(当施設指定日) 午前11時10分~11時55分	3~5歳児/4,110円	個々のパフォーマンス能力を上げ、 さまざまな発表会に参加します	25人



市民スポーツ祭

申し込み: 2月22日~3月22日に参加者全員の氏名・年齢・血液型、代表者の電話番号を豊橋市体育協会(☎63・3031)

■市民スポーツ祭

イベント名	とき	集合・解散	対象/定員(申込順)/参加料/持ち物
吉祥山ハイキング会 (歩行距離約8km)	3月29日(日) 午前9時30分~午後3時 頃※雨天決行	吉祥山市民ふれあいの森 休憩所 (石巻西川町)	市内在住の小学3年生以上(小学生は保護者同伴。 中級者向き)/50人/無料/昼食、雨具



2015セ・リーグ公式戦

中日ドラゴンズ vs 広島東洋カープ

問い合わせ

東海フジオ放送事業部(☎052・962・61
51 ※平日午前10時~正午、午後1時~5時、
市役所スポーツ課(☎51・2866)

とき

5月20日(水)午後6時試合開始(午後4時開門予定) ところ

ところ

豊橋市民球場(石田運動公園内) 前売り券の販売 2月28日から

前売り券の販売

豊橋・豊川市内の中日新聞販売店、サークルK・サンクス、ほの

国百貨店

豊橋市体育協会事務局(S席のみ)、チケットぴあ(☎0

570・02・9999「Pコード」

5911090) その他 当

日は駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください

■入場料(消費税込み)

内野席(全席指定)			外野席(自由席)	
SS席	S席	A席	おとな	子ども
6,200円	4,700円	3,600円	2,100円	500円

※外野席(子ども)は4歳児~中学生(3歳児以下は無料)

■中止の場合の払い戻し

払い戻し場所	払い戻し期間	時間
豊橋市民球場	5月21日(木)~24日(日)	午前10時~午後5時
ほの国百貨店6階 プレイガイド (駅前大通二丁目)	5月21日(木)~31日(日)	午前10時~午後6時 30分

※サークルK・サンクスで購入した方は、購入した店舗で、5月21日(木)~31日(日)に払い戻しします